

## INLEIDENDE TEKST MINDFULNESS

Bij Mindfulness denk ik vooral aan “in het moment kunnen zijn” met (meer) rust in mijn hoofd.

Ons hoofd is regelmatig een stortvloed van woorden en gedachten.

We piekeren over wat geweest is, wat gaat komen, wat we moeten gaan doen, wat er momenteel op ons bordje ligt, het nieuws dat op ons afkomt etc.

Ons hoofd kan er wat van!

*(bij de A.C.T. documenten kom ik hierop terug)*

Over deze westerse manier van denken (en doen) heeft de Dalai Lama voor ons een mooie gedachte. [De westerse mens- Dalai Lama](#)

Mindfulness heeft niets hoogdravends.

Iedereen heeft op zijn tijd een mindful moment.

Als je van vissen houdt:

- Aan de waterkant zitten, wel of niet onder je vissersparaplu
- De zon op je gezicht, een lichte ochtend bries, misschien een beetje miezer regen.
- Onder je paraplu zit je comfortabel te staren naar het water, de weerspiegeling van het water, de golfjes die voorbij komen, de rietkant, verderop enkele watervogels.
- En je voelt zo'n intense rust over je heen komen, geen gedachten, geen stress.
- Alleen dit moment !

Het mindful moment van de visser:-)

Bijtanken!

Mindfulness = bijtanken

De basis voor een mindful moment is een rustige ademhaling, vandaar dat het goed is met een ademhalingsoefening te beginnen..

Een hoofd vol met gedachten en gepieker veroorzaakt een hoge ademfrequentie.

Als je het hoofd rust wilt geven ga je naar je ademhaling.

Een ademhalingsoefening zorgt ervoor dat je ademfrequentie omlaag gaat.

Een rustiger ademhaling zorgt voor een rustiger hoofd.

(Hoofd-ademhaling / ademhaling- hoofd)

Mindfulness betekent vooral ook bewuster leven.

Je zintuigen gebruiken.

Waar ben je op dit moment, wat zie je om je heen, (neem dit rustig in je op, neem je tijd), wat hoor je... wat ruik je.... wat voel je.... wat voel je van binnen.....

Sluit je ogen. Welke beelden komen binnen.

Deze oefening stuur ik soms over de app.

Krijg je echt leuke reacties:-)

- Ik zit op kantoor, ik zie mijn collega een bericht typen, ik hoor het geluid van de toetsen, ik ruik vers gezette koffie, ik voel de warme van de zon op mijn gezicht, ik .. etc. etc.

Bouw op tijd rustmomenten in. De accu moet op tijd bijgeladen worden.

-Het mindful dagboek helpt ons terug te kijken op de dag en onze gevoelens en gedachten te herkennen. (en er aan het eind van de dag nogmaals van te genieten of ze enigszins van afstand te kunnen relativeren.)

Betreffende de oefeningen:

- De lessen van burn out : wijze lessen uit de praktijk
- Circle of concern : pro-actief in het leven staan, (bekijk ook mijn filmpje onder "wandel-coaching; De cirkel van invloed")
- De vier hulpmiddelen: onderdeel van de zeven pijlers van aandacht. Terug naar je eigen basis.
- Energievreeters en energie gevers in beeld brengen of de ambivalentietest uitvoeren om erachter te komen wat je werkelijk wilt.
- Kernkwaliteit ; wat is jouw valkuil hierin en wat is het positieve van je tegenpool, waar ligt jouw uitdaging.
- Wie maakt wie gek ; Het ABC van RET geeft al een zetje richting de A.C.T. Wat zijn gedachten nu eigenlijk, waarom maken we onze gedachten zo belangrijk, welke invloed hebben we op onze gedachten.
- De 7 chakra's brengen ons dichterbij ons lichaam en onze innerlijke krachten, ze geven ook de probleem gebieden weer.

*De oefeningen onder klantenportaal zijn slechts enkele van de oefeningen die ik gebruik in mijn sessies. Een traject blijft maatwerk.*

Sommige oefeningen nemen een groot gedeelte van een sessie in beslag voor een juiste uitleg, uitvoer en analyse van de oefening. Desalniettemin zijn ze ook bruikbaar voor de particulier.

\*Wil je (meer) uitleg bij een oefening, dan ben ik uiteraard beschikbaar voor je vragen.

*Wil je jezelf beter leren kennen, dan ben je welkom in een persoonlijke sessie.*